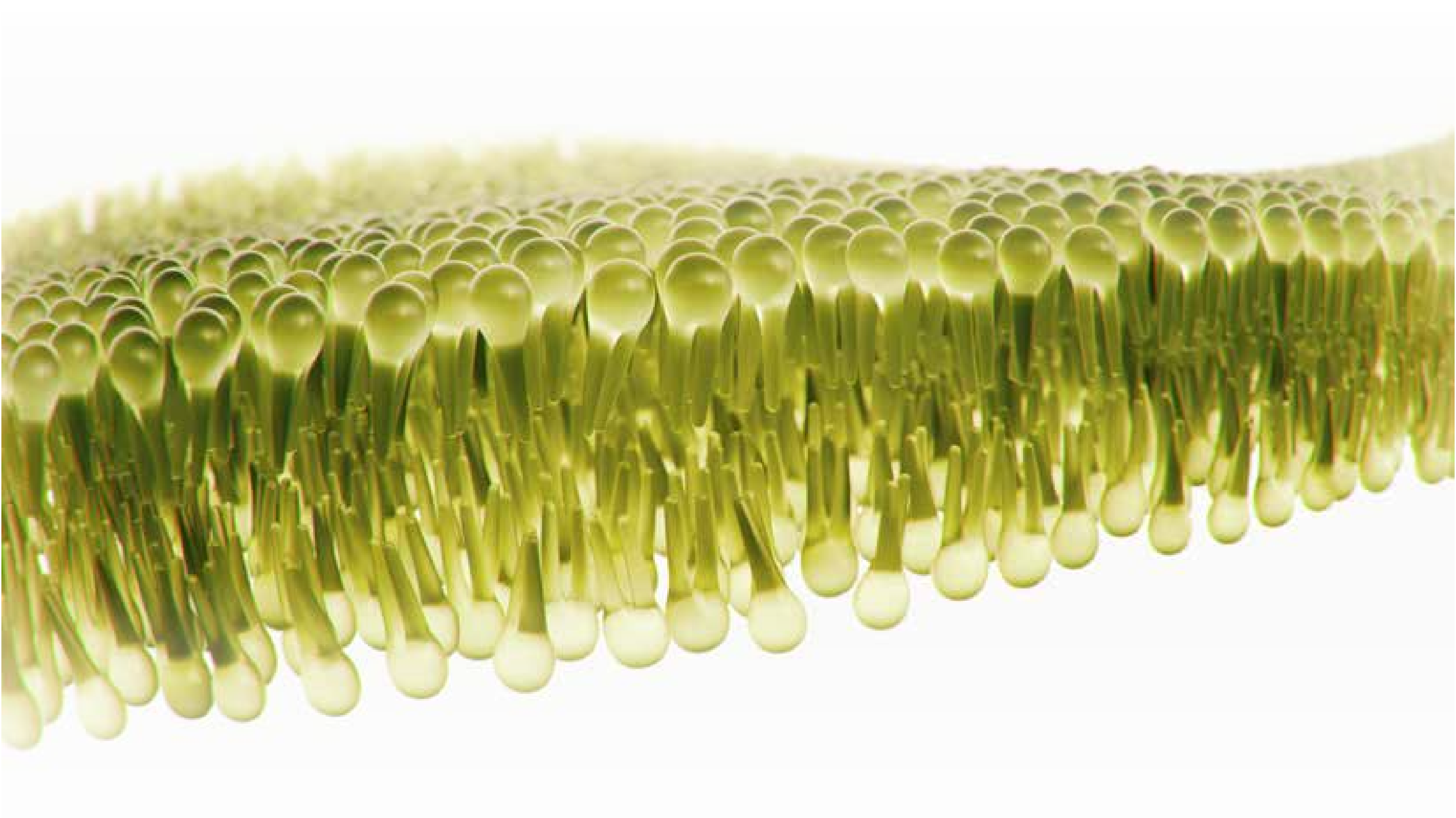
الدهون





الدهون هي مصدر من مصادر الطاقة الأساسية لجسم الإنسان.

الحفاظ على معدل كوليسترول طبيعي أمر في غاية الأهمية للرجال والنساء من مختلف الفئات العمرية، خاصة وإن ارتفاع الكوليسترول قد يساهم في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



ما هو الكوليسترول؟

مادة شمعية شبيهة بالدهون ينتجها الجسم بشكل طبيعي وتتواجد في مجرى الدم وفي الخلايا. يصنع الجسم الكوليسترول الذي يحتاجه ويستخدمه؛ لكي يساعد في تكوين خلايا جديدة وبعض الهرمونات والمواد التي تساعد على هضم الأطعمة. ولكن ارتفاع الكوليسترول في الدم يؤدي إلى تصلب وانسداد الشرايين مع مرور الوقت وبالتالي الإصابة بأمراض القلب.

ما هي أنواع الكوليسترول؟

تنقسم البروتينات الدهنية في جسم الإنسان إلى أنواع يتميز كل منها بكثافة وكمية البروتين الذي يحمله من الكبد خلال الدورة الدموية لمختلف خلايا الجسم وهي:

1. البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة (LDL):

تقوم هذه البروتينات بنقل الكوليسترول إلى أنحاء الجسم المختلفة ليتاح له القيام بوظائفه المختلفة، ولكن زيادة الكوليسترول في هذا البروتين الدهني يؤدي إلى ترسبه على جدران الشرايين وأهمها شرايين القلب ويسمى بالكوليسترول الضار.

2. البروتينات الدهنية العالية الكثافة (HDL):

ويسمى بالكوليسترول النافع ويقوم بنقل الكوليسترول من أعضاء الجسم المختلفة ومن بينها جدران الشرايين إلى الكبد حيث يتم التخلص من الكوليسترول الزائد ويتحول إلى المادة الصفراء التي تخرج عن طريق البراز.



الدهون الثلاثية:

ما هي الدهون الثلاثية؟

هي ليست أحد أنواع الكوليسترول وإنما هي الدهون التي يتم الحصول عليها من الطعام وتشمل الزبدة والسمن النباتي المعروف بالمارجرين وغيرها من الزيوت. وتنتقل عبر الدم على شكل دهون ثلاثية. أيضاً يتحول الفائض من السعرات الحرارية والمشروبات الكحولية والسكر في الجسم إلى دهون ثلاثية وتخزن في الخلايا الدهنية في جميع أنحاء الجسم.

المعدل الطبيعي للكوليسترول ودهون الدم:

معدل الكوليسترول الإجمالي في الصيام	
المعدل الطبيعي	أقل من 190 ملغم / دل
ارتفاع بسيط	200-239 ملغم / دل
مرتفع	240 ملغم / دل
مستوى كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL)	
المعدل الطبيعي	40 – 59 ملغم/ دل
مستوى كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)	
المعدل الطبيعي	100-129 ملغم / دل
ارتفاع بسيط	130-159 ملغم / دل
مرتفع	160-189 ملغم / دل
مستوى الدهون الثلاثية	
المعدل الطبيعي	أقل من 150 ملغم / دل
ارتفاع بسيط	150-199 ملغم / دل
مرتفع	200 – 499 ملغم / دل



العوامل التي تزيد من ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم:

عوامل غذائية:

- كثرة استهلاك الدهون الحيوانية.
- كثرة استهلاك الكربوهيدرات مثل: السكر، الحلويات، المشروبات الغازية والأغذية النشوية.
- شرب الكحول.
- كثرة استهلاك الأطعمة الجاهزة والمقلية.

عوامل أخرى:

- التدخين.
- قلة الحركة.
- زيادة الوزن / السمنة.
- الضغط النفسي.
- الوراثة.
- بعض الأمراض مثل: مرض السكري، وأمراض الكبد والكلى.



التوصيات الغذائية الخاصة بارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم

1 إنقاص الوزن في حالة زيادة الوزن / السمنة عن طريق:

- تناول ثلاث وجبات رئيسية متزنة وصحية، ووجبتين خفيفتين يومياً.
- تقليل السعرات الحرارية عن طريق تخفيف كمية الطعام المستهلكة، والتركيز على تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية.

2 التقليل من تناول السكريات البسيطة عن طريق:

- تجنب / تقليل المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة والشاي المثلج واستبدالها بالمياه، والمياه المنكهة الخالية من السعرات الحرارية والمشروبات غير المحلاة مثل الشاي أو القهوة أو المياه الغازية أو المشروبات التي يشار إليها باسم " خالٍ من السكر "أو" قليل السعرات ".
- تجنب إضافة السكر إلى القهوة والشاي والمشروبات والأطعمة واستبداله بالمُحليات الخالية من السعرات الحرارية أو بدائل السكر.
- تجنب / التقليل من الحلوى ومضغ العلكة المنكهة التي تحتوي على سكر مضاف.
- اختر المنتجات الخالية من السكر أو "السكر المخفف" للشراب والجيلاتين والحلويات.



التوصيات الغذائية الخاصة بارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم

3 قم بزيادة النشاط البدني بشكل معتدل بمعدل ثلاثين دقيقه، خمسة أيام في الأسبوع.

4 قلل من إضافة الملح عند تحضير الشوربات والأطباق الأخرى باستخدام التوابل والأعشاب لجعل الأطباق لذيذة.

5 تناول الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا- 3 الدهنية مرتين في الأسبوع.

6 الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والبقوليات.

7 تجنب / قلّل من الزيوت المهدرجة مثل السمن النباتي.

8 التقليل من استخدام الصلصات العالية بالدهون مثل المايونيز، صلصة الرانش ...... إلخ.

9 يفضل طهي الطعام بالطرق الصحية مثل: السلق والشوي والخبز والتحميص.



التوصيات الغذائية الخاصة بارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم

10 قلّل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمتحولة واستبدلها بالدهون غير المشبعة المتعددة والأحادية كما هو مذكور أدناه:

أنواع الدهون	أمثلة
الدهون المشبعة: o تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة. o توجد في كل أنواع الدهون ذات الأصل الحيواني.	• اللحوم الحمراء • جلد الدجاج • الزبدة • الحليب كامل الدسم • بعض الزيوت: زيت جوز الهند وزيت النخيل
الدهون المتحولة: o هي دهون مهدرجة.	• الأطعمة المقلية • فشار الميكروويف • الكعك، والبسكويت • المارجرين • الأطعمة الجاهزة • اللحوم المصنعة
الدهون غير المشبعة: o تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة. o توجد في مصادر الأغذية النباتية. **تتكون من نوعين :**	
1- الدهون غير المشبعة (المتعددة):	• زيت الصويا • زيت عبّاد الشمس • زيت الذرة • زيت الأسماك • الأطعمة البحرية
2- الدهون غير المشبعة (الأحادية):	• زيت الزيتون • فول الصويا • المكسرات • الأفوكادو